



Fotografía  
*Edgar Orlay Valbuena Ussa*

# PROBLEMATIZACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON RELACIÓN AL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE 9B Y 9C DEL COLEGIO CAFAM

## Problematization of Eating Habits in Relation to School Performance of Students in Grades 9B and 9C of the Cafam School

## Problematização dos hábitos alimentares em relação ao rendimento escolar de alunos do 9B e 9C do Colégio Cafam.

Karen Sofía Acosta-Celis\*

Fecha de recepción: 22 de abril del 2021  
Fecha de aprobación: 24 de junio del 2021

### Cómo citar:

Acosta Celis, K. S. (2021). Problematización de los hábitos alimenticios con relación al rendimiento escolar de los estudiantes de grado 9B y 9C del colegio Cafam. *Bio-grafía*, 14(27), 47-60. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/14359>

### Resumen

Este proyecto de investigación pretendió, en sentido amplio, problematizar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes, reconocer la incidencia de los hábitos alimenticios sobre su rendimiento escolar y promover en ellos la adquisición de buenos hábitos alimenticios. Para ello se implementó el uso de significados, descripciones y definiciones situadas en un contexto con el fin de que los datos obtenidos de las diferentes actividades propuestas para el desarrollo de la investigación puedan ser expresados de manera pedagógica para suscitar una reflexión por parte del maestro en formación y de los estudiantes. El ejercicio de socialización permitió que los estudiantes compartieran sus estilos de vida en sentido alimentario, además de algunos aspectos con los que se encuentran relacionados en la institución y que influyen en gran medida sobre la forma como se alimentan en el transcurso de la jornada.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios; rendimiento escolar; nutrición; hormonas

\* Universidad Pedagógica Nacional (Colombia). [ksacostac@upn.edu.co](mailto:ksacostac@upn.edu.co). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3473-5422>

## Abstract

This research project intended, in a broad sense, to problematize the students' eating habits, to recognize the incidence of eating habits on their school performance, and to promote in students the acquisition of good eating habits. For this purpose, the authors implemented the use of contextualized meanings, descriptions and definitions, so that the data obtained from the different activities proposed for the development of the research could be expressed in a pedagogical way to provoke reflection on the part of both student teachers and students. The socialization exercise allowed the students to share their lifestyles in terms of food, as well as some aspects with which they are related in the institution and that greatly influence the way they eat during the course of the day.

**Keywords:** eating habits; school performance; nutrition; hormones

## Resumo

Este projeto de investigação pretendeu, em sentido lato, problematizar os hábitos alimentares que os alunos têm, reconhecer a incidência dos hábitos alimentares no seu rendimento escolar e promover nos alunos a aquisição de bons hábitos alimentares para os quais foi implementado o uso de significados, descrições e definições situadas em um contexto para que os dados obtidos nas diferentes atividades propostas para o desenvolvimento da pesquisa possam ser expressos de forma pedagógica para provocar reflexão por parte do professor em formação e dos alunos. O exercício de socialização permitiu aos alunos partilharem os seus estilos de vida em termos de alimentação, bem como alguns aspetos com os quais se relacionam na instituição e que influenciam muito a forma como se alimentam ao longo do dia.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares; rendimento escolar; nutrição; hormônios

## Introducción

El presente proyecto, que se desarrolla en el marco de la práctica pedagógica de los periodos 2019-2 y 2020-1 desde la línea de investigación Trayectos y Aconteceres, Estudios del Ser y Quehacer del Maestro, de la Licenciatura en Biología, tiene como objetivo principal la problematización de las relaciones entre el rendimiento escolar y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 9B y 9C del Colegio Cafam mediante el reconocimiento y la identificación de estos factores para promover en los alumnos la adquisición de buenos hábitos de alimentación.

Así pues, el trabajo se lleva a cabo en el Colegio Cafam, que fue creado en 1972 y está ubicado en la localidad décima (Engativá). Es un establecimiento mixto de calendario A y con grados desde transición hasta undécimo. La institución educativa tiene como Proyecto Educativo Institucional (PEI) establecer acciones que determinen las estrategias, los proyectos y los procesos para fomentar una cultura de mejora continua, así como comprender a la persona como un ser integrado por múltiples dimensiones para pensar la autonomía como la finalidad de la educación (Cafam, 2017).

La investigación tiene como propósito identificar cuáles son las relaciones entre el rendimiento escolar y los hábitos alimentarios con los que cuentan los estudiantes 9B y 9C del Colegio Cafam. En consecuencia, se realiza en primera instancia un análisis de la conceptualización que comúnmente se tiene entre comer y alimentarse, pues la representación social de *comer* se asocia con un acto saciante y placentero, vinculado con aspectos emocionales y sociales que pueden desencadenar en trastornos de conducta alimentaria (TCA), mientras que la representación social de *alimentarse* se asocia, por lo general, como un hábito beneficioso para la salud (Caraballo, 2016). Es desde este punto que se empezarían a desarrollar los hábitos alimentarios, ya que particularmente durante la

adolescencia no se tiene mucha conciencia de los alimentos que aportan al buen funcionamiento de los procesos bioquímicos y biofísicos del cuerpo (Romina, 2011); podría pensarse que es una etapa en donde la ingesta de alimentos se hace de acuerdo con el gusto, no con la necesidad.

Ya que el colegio es una institución de carácter privado y presta un servicio de alimentación con costo para los estudiantes, este lo presta el Departamento de Alimentos y Bebidas de Cafam, que cuenta con personal calificado e idóneo en alimentación escolar (Cafam, 2019); además, tiene en cuenta condiciones especiales, como estudiantes que consumen únicamente alimentos de origen vegetal. Sin embargo, dentro de la institución existe preocupación debido a la cantidad de comida que desperdician a diario los estudiantes, así como a los alimentos que seleccionan para el consumo ya que cada uno de ellos escoge un menú, en el que en muchas ocasiones eliminan vitaminas esenciales, como las que contienen las frutas y las verduras, entre otros. Así se evidenció en el proceso de acompañamiento a los estudiantes y contextualización de la institución durante la práctica, ya que, a la hora del almuerzo, en el comedor escolar era notoria la gran cantidad de comida arrojada debajo de las mesas dispuestas para el consumo de los alimentos.

Así pues, el abordaje de las diferentes temáticas puestas en consideración en esta propuesta de investigación permite que el maestro en formación reconozca diferentes factores que influyen en el rendimiento escolar de los estudiantes, identificando no solo las acciones que se llevan a cabo dentro de la institución, sino teniendo en cuenta las prácticas alimenticias que forman parte de la vida de los alumnos. En muchas ocasiones se tiende a juzgar al niño por sus resultados académicos en términos de calificaciones y rendimiento, pero no se evalúan cuáles son las causas de esta problemática.

## Materiales y métodos

**Tabla 1.** Cronograma de actividades

Fase	Actividad	Proceso	Tiempo	Recursos	Evaluación
1	Conozcamos nuestros hábitos alimentarios	Los estudiantes responden de manera individual una serie de preguntas propuestas en una encuesta de Google que dará cuenta de algunos de sus hábitos de alimentación.	30 min	Encuesta de Google: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUPwHU-Aklwf6rcn_3orAV3Bq3wndCwpneoNbYHmxiAGQDfA/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUPwHU-Aklwf6rcn_3orAV3Bq3wndCwpneoNbYHmxiAGQDfA/viewform?usp=sf_link</a>	Respuesta consciente y completa de las preguntas formuladas.
2	¿Hormonas en mi comida?	El maestro en formación realiza una introducción a la temática dando a conocer a los estudiantes los resultados obtenidos en la encuesta realizada la sesión anterior. A continuación, ellos observan el video propuesto para la sesión y se finaliza con una lluvia de ideas guiada.	1h 10 min	Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x6i081DWTb4">https://www.youtube.com/watch?v=x6i081DWTb4</a>	- Evidenciar cuáles son los alimentos que producen las diferentes hormonas en el cuerpo humano y de qué manera afecta cada una el rendimiento escolar. - Poner en común con los estudiantes los resultados obtenidos y las dudas que hayan surgido en el transcurso de la sesión.
3	Cuestionario final	Los estudiantes responden de manera autónoma tres preguntas que darán por culminado el ejercicio realizado en las sesiones anteriores. Las preguntas compilan la información de temáticas abordadas durante las clases y permiten una reflexión del ejercicio de manera individual.	30 min	Cuestionario de Google: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdxXL_5WQ4mjf__Ov-TLvWl5PSowzUeVh728bGlvT8Jba4Rgg/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdxXL_5WQ4mjf__Ov-TLvWl5PSowzUeVh728bGlvT8Jba4Rgg/viewform?usp=sf_link</a>	Reflexión por parte de los estudiantes acerca del consumo de alimentos que mejoren sus procesos de aprendizaje.

**Fuente:** elaboración propia.

Para llevar a cabo esta apuesta investigativa se planifican tres fases (véase la tabla 1), que incluyen una serie de actividades con relación a la alimentación y al rendimiento escolar de los estudiantes. En este sentido, la primera actividad, llamada “Conozcamos nuestros hábitos alimentarios”, tiene como fin identificar los diferentes hábitos que tienen los alumnos con respecto a su alimentación dentro y fuera de la institución. La segunda actividad, llamada “¿Hormonas en mi comida?”, se propone con el objetivo de que los estudiantes identifiquen la influencia que tienen algunos alimentos en la producción de hormonas que afectan el rendimiento escolar (concentración, agilidad, memoria, etc.) y, por último, el cuestionario final, permite ampliar la perspectiva con respecto a los aprendizajes y reflexiones de las sesiones.

Cabe mencionar que las sesiones se realizaron de manera remota con mediación de plataformas virtuales ya que para el periodo 2020-1, momento en el cual se llevan a cabo las intervenciones con los estudiantes, el país y el mundo se encuentran atravesando por una situación de pandemia generada por la COVID-19, lo que ocasionó que se declarara la emergencia sanitaria y, con ello, que se suspendieran las clases de manera presencial.

Por otro lado, debido a que el paradigma de la investigación es de tipo *interpretativo* —que desde la propuesta de Weber tiene como objetivo principal profundizar el conocimiento y comprensión del porqué de una realidad— se permite hacer uso de recursos como estudios lingüísticos, filológicos, contextuales e históricos, entre otros, además de novedosas formas de interpretación

que son fundamentales para propiciar espacios de diálogo (Sandoval, 2002).

En ese sentido, se pretende trabajar con un enfoque de tipo *cualitativo*, que, en sentido amplio, se define como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Quecedo, 2002). Este enfoque le otorga al investigador una serie de posibilidades que Smith (1987) identifica como criterios definitorios; así pues, la investigación cualitativa sería un proceso empírico, por tal motivo estudia cualidades o entidades de cualidad y pretende entenderlas en un contexto particular.

Para el desarrollo de la investigación, se emplea como técnica principal la *observación participante*. Esta, se puede definir como “una observación interna o participante activa, en permanente ‘proceso lanzadera’, que funciona como observación sistematizada natural de grupos reales o comunidades en su vida cotidiana, y que fundamentalmente emplea la estrategia empírica y las técnicas de registro cualitativas” (Gutiérrez, 1995). Mediante la observación se pretende captar los significados de una cultura, el estilo de vida de una comunidad, la identidad de movimientos sociales, las jerarquías sociales, las formas de organización, etcétera. Ante todo, se trata de conocer los significados y sentidos que otorgan los sujetos a sus acciones y prácticas.

Teniendo en cuenta el ejercicio de contextualización desarrollado de manera presencial en la institución, que permitió la interacción social entre el investigador y los sujetos estudiados y, por lo tanto, la recopilación de datos muy significativos de carácter cualitativo, se lleva a cabo una serie de actividades que permiten, de manera general, realizar un acercamiento a los sujetos de estudio. En este caso, el observador cumple un triple papel en dicho escenario: desarrolla una interacción social con los informantes, registra de manera controlada y sistemática los datos e interpreta la información. A partir de esto, se pretende captar y comprender las interacciones, las regularidades, las jerarquías, el orden social y, sobre todo, los significados y sentidos de las prácticas sociales (Sánchez, 2013).

Como instrumento principal se emplea el *cuaderno de campo*, que permite registrar los datos, vivencias, impresiones, interpretaciones y reflexiones de un observador en el transcurso de una experiencia directa o después de ella. En tal sentido, es un documento personal y autobiográfico que contiene información de primera mano acerca de lo observado por el autor,

lo que le ayuda a volver a ver y revivir la experiencia. Esto destaca al cuaderno de campo como una fuente primaria de información útil tanto para el autor como para otros (Giménez, 2010).

La principal función del cuaderno de campo es retener la información. Los apuntes se transforman en un soporte de la memoria que permitirá reconstruir el momento de la observación. Por lo tanto, es importante realizar estos registros lo más pronto posible. Cuanto más tiempo pase entre la observación de un evento y el registro de este, mayor será el riesgo de perder la información de primera mano, de omitir detalles o registrar datos difusos (Giménez, 2010). El posterior análisis de estos registros permite, entre otros, la reconstrucción del hecho, la elaboración de conjeturas o hipótesis, y la búsqueda y el reconocimiento de patrones.

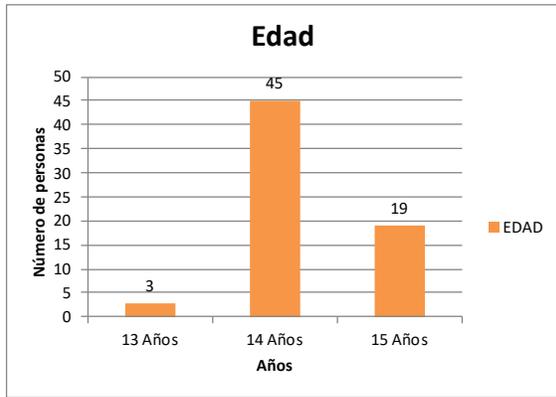
## Resultados y discusión

Con el fin de problematizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes, se propone una serie de actividades distribuidas en diferentes fases para visibilizar las prácticas de alimentación que forman parte de la cotidianidad de los estudiantes y que influyen en las dinámicas académicas; así las cosas, se describen a continuación los diferentes momentos.

### Fase 1

Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria actual, se desarrolló una encuesta virtual en la plataforma de Google Drive, que consta de quince preguntas acerca de los hábitos alimentarios y algunos elementos académicos básicos para los estudiantes. Durante una clase de biología de noveno grado, con los grupos 9B y 9C se compartió el enlace de la encuesta a través del chat de Microsoft Teams para que los estudiantes pudieran responderlo de manera autónoma. La encuesta contó con un total de 67 participantes, a continuación se presentan los resultados obtenidos.

Debido a que la encuesta se aplicó en dos cursos de grado noveno, las *edades* de los estudiantes oscilan entre los trece y los quince años (véase la gráfica 1). Participaron tres estudiantes de trece años, 45 de catorce y 19 de quince años. La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta, durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Aunque en sí misma es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.



Gráfica 1. Edades de los estudiantes

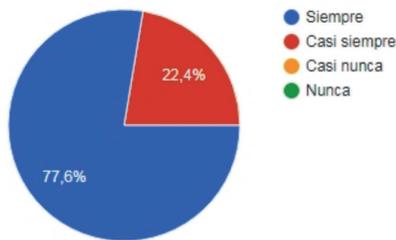
Fuente: Elaboración propia

En la pregunta “¿Desayunas antes de ir al colegio?” (gráfica 2), a pesar de que el 77,6 % de los estudiantes encuestados respondió que siempre lo hace, alrededor de quince respondieron que no siempre. En este caso, sería importante abordar con los adolescentes de manera general las afectaciones que produce el no consumir alimentos antes de iniciar la jornada escolar, más allá de conocer las razones por las que algunos no lo hacen a diario. En este punto es fundamental despertar interés mediante el establecimiento de relaciones entre los hábitos alimentarios —más específicamente, del desayuno— y el inicio de la jornada escolar.

El desayuno y su calidad desempeñan un papel fundamental en el óptimo desarrollo durante las etapas de crecimiento, infancia y adolescencia, y se asocia a un mayor rendimiento físico e intelectual. Un niño en edad escolar que asiste al colegio sin desayunar correctamente puede tener dificultades de concentración y memoria o sentirse cansado (Alarcón, 2019). Después de dormir entre ocho y doce horas durante la noche, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar las actividades diarias, ya sean físicas o intelectuales.

¿Desayunas antes de ir al colegio?

67 respuestas



Gráfica 2. Respuestas a la pregunta “¿Desayunas antes de ir al colegio?”

Enseguida, se pidió a los estudiantes que respondieran con una descripción la pregunta “¿Qué consumes de refrigerio en la hora de descanso?”. Se obtuvo una gran variedad de respuestas, desde la ingesta de frutas, agua y proteína, hasta el no consumir ningún alimento durante el receso escolar. Un elemento para tener en consideración son los estudiantes que durante este espacio consumen alimentos que contienen carbohidratos simples y además procesados, que ingresan al torrente sanguíneo rápidamente; por lo tanto, producen cambios rápidos en los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede hacer que un niño se vuelva más activo, pero a su vez puede ocasionar falta de concentración durante los espacios de clase, lo que en ocasiones influye con el bajo rendimiento escolar.

Las guías de nutrición de la Sociedad Americana Contra el Cáncer recomiendan evitar los carbohidratos procesados y refinados a favor de los complejos, tanto como sea posible. Por lo general, la mayoría de los niños no comen la cantidad recomendada de frutas y verduras; los refrigerios ofrecen una gran oportunidad para mejorar el acceso y la exposición a estos alimentos ricos en nutrientes. Considere la posibilidad de combinarlos con productos o sustitutos lácteos (como las uvas y el queso), las proteínas magras (como el apio y la mantequilla de maní) o cereales y panes integrales (como el sándwich de banana en pan integral).

Por otro lado, aunque el almuerzo signifique para los estudiantes prácticamente el fin de la jornada académica diaria, es importante que, de los alumnos que respondieron la pregunta “¿Almuerzas en el colegio?” (gráfica 3), más del 60 % lo hace en el restaurante de la institución, el 22,4 % lleva el almuerzo de su casa, y el 14,9 % no almuerza en el colegio. En este sentido, se debe tener en cuenta que el colegio propone y maneja mensualmente una serie de menús que se ajustan a las necesidades nutricionales de los estudiantes, además de que establece un horario diario fijo de almuerzo, lo que crea en ellos un hábito para el consumo de este.

Un factor que también determina esta pregunta es que, si bien la mayoría de los estudiantes encuestados almuerza en el restaurante del colegio, existe una gran cantidad de desperdicio de comida. Esto estaría provocando que, si bien se propone como un plato balanceado, los alumnos dejen de ingerir una serie de alimentos que son fundamentales para su nutrición.

De igual manera, se debe tener en cuenta que otro porcentaje importante de estudiantes lleva el almuerzo desde su casa, lo que les puede permitir tener control en cuanto a raciones y tipos de alimentos que consumen

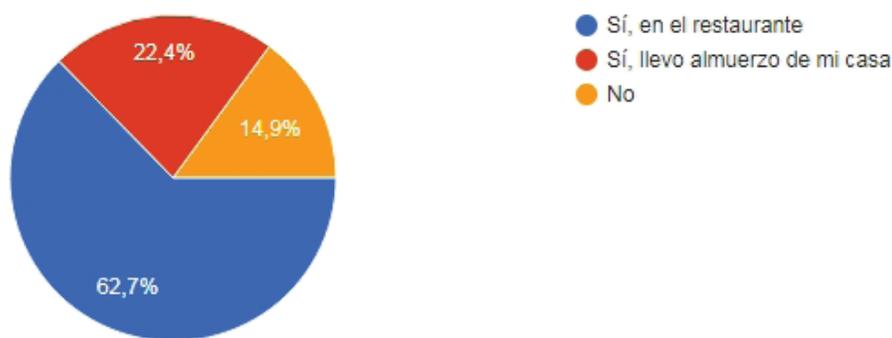
durante la jornada escolar ya que, según lo discutido con los alumnos, la mayoría de estos alimentos son preparados y empacados por sus mamás. Esto demuestra una regulación familiar en cuanto a la alimentación de los niños.

No obstante, también se encuentran quienes no almuerzan en el colegio. Es fundamental tomar en considera-

ción la extensión de la jornada escolar (de 6:30 a. m. a 3:00 p. m.) y el tipo de comida que consumen estos estudiantes en el espacio que la institución propone para almorzar, pues generalmente acuden a las máquinas dispensadoras o a la cafetería de la institución para adquirir un alimento que les permita saciar el hambre en este momento de la jornada.

### ¿Almuerzas en el colegio?

67 respuestas



**Gráfica 3.** Respuestas a la pregunta "¿Almuerzas en el colegio?"

Según la Organización Mundial de la Salud, incorporar las frutas y verduras en la dieta diaria puede reducir el riesgo de algunas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer (OMS, 2003). También existen algunos datos que indican que, cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.

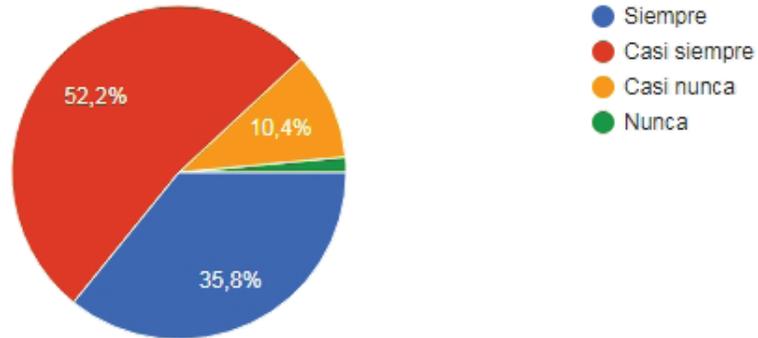
Respecto a la pregunta "¿En tus comidas incluyes alimentos como frutas y verduras?" (véase la gráfica 4), se debe tener en cuenta que el Ministerio de Salud promueve el aumento del consumo por persona de frutas y verduras a mínimo cinco porciones (400 g) por día, mencionando que una de las intervenciones efectivas

para el consumo de estos alimentos es reglamentar que en el entorno educativo (público y privado) las frutas y verduras se incluyan en las minutas en cada tiempo de comida ofrecida allí (MinSalud, 2020).

En la gráfica 4 se observa que más de la mitad de los estudiantes encuestados no consumen en todas sus comidas las frutas y verduras, lo cual puede llegar a suponer que, para el caso de quienes adquieren el almuerzo del restaurante del colegio podrían estar omitiendo estos alimentos, ya que la institución elabora un menú tipo bufete en donde los alumnos pueden escoger a su gusto lo que desean almorzar, dentro de las posibilidades diarias que ofrece el restaurante. Esto sin considerar las demás comidas, como el desayuno y la cena, que también forman parte del complemento nutricional diario que deben tener los niños.

### ¿En tus comidas incluyes alimentos como frutas y verduras?

67 respuestas



**Gráfica 4.** Respuestas a la pregunta “¿En tus comidas incluyes alimentos como frutas y verduras?”

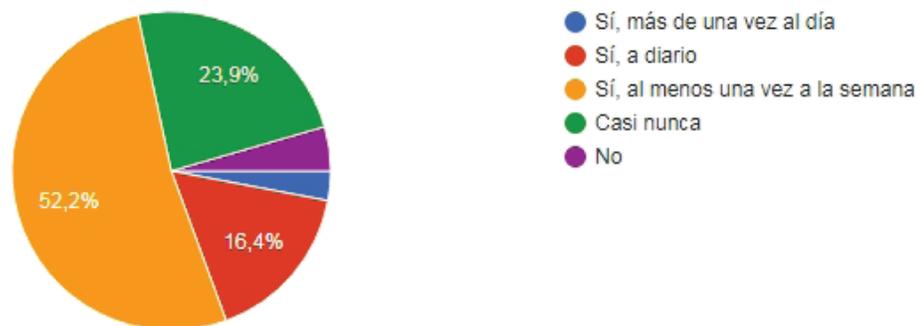
Teniendo en cuenta que los alimentos de las máquinas dispensadoras están disponibles en cualquier momento de la jornada escolar para los estudiantes, es importante poner en consideración con qué frecuencia los estudiantes ingieren dichos alimentos, ya que en su mayoría son altos en carbohidratos y su consumo frecuente podría afectar la salud de los estudiantes.

En la pregunta “¿Consumes alimentos de las máquinas dispensadoras que se encuentran en el colegio?” (véase

la gráfica 5), la mayoría de los estudiantes encuestados consume de estos alimentos al menos una vez a la semana, lo que es aceptable si se toma en consideración la jornada académica que maneja la institución. Además, esto podría ser un complemento en la hora de descanso para quienes no llevan refrigerio de su casa o para quienes simplemente quieren consumir algún alimento de manera práctica y rápida.

### ¿Consumes alimentos de las máquinas dispensadoras que se encuentran en el colegio?

67 respuestas



**Gráfica 5.** Respuestas a la pregunta “¿Consumes alimentos de las máquinas dispensadoras que se encuentran en el colegio?”

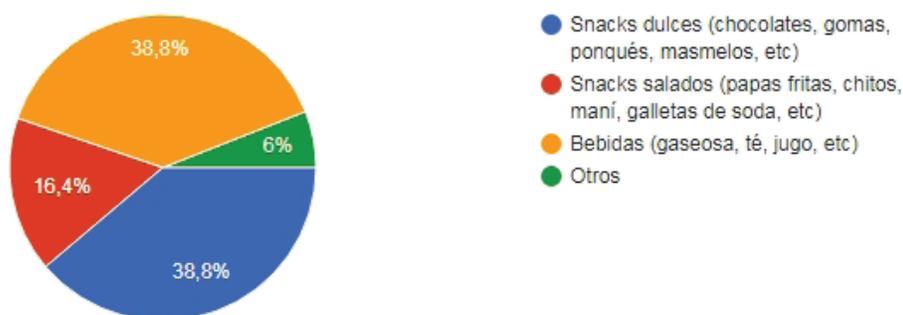
Debido al tipo de azúcar que contienen las golosinas que se encuentran en las máquinas dispensadoras, es importante tener en cuenta que a la pregunta ¿Qué alimentos prefieres de las máquinas dispensadoras? (véase la gráfica 6), cerca del 39 % de los estudiantes encuestados respondieron que prefieren los *snacks* dulces y cerca del 37 % las bebidas, que en su mayoría corresponden a gaseosas, jugos artificiales y té. Lo principal del ejercicio no es inducir a la restricción del consumo de estos alimentos, sino brindarles a los estudiantes información oportuna que los lleve a la ingesta moderada de estos

azúcares, ya que a largo plazo pueden generar problemas relacionados con la salud.

En este orden de ideas, es imprescindible que los estudiantes conozcan desde temprana edad las implicaciones del consumo de estos alimentos, más aún cuando son de fácil acceso en su jornada escolar. Desde sus casas o en la institución existen posibilidades de comidas que contribuyen a llevar una vida con hábitos alimentarios mucho más saludables y, a su vez, reducir con el tiempo alimentos no muy favorables para una buena nutrición.

### ¿Qué alimentos prefieres consumir de las máquinas dispensadoras que se encuentran en el colegio?

67 respuestas



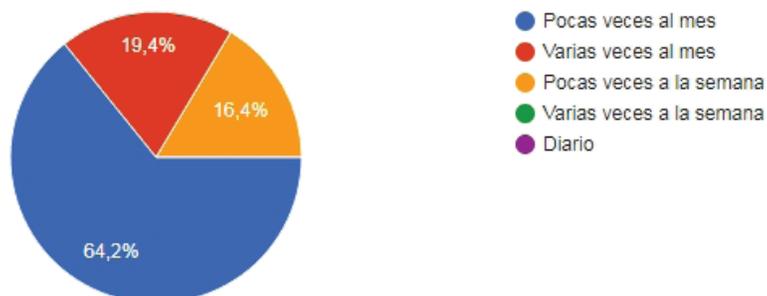
Gráfica 6. Respuestas a la pregunta “¿Qué alimentos prefieres de las máquinas dispensadoras?”

Aunque a la pregunta “¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas?” (véase la gráfica 7), la mayoría de los estudiantes respondió que no lo hacen muy a menudo, todos lo hacen al menos una vez al mes, por lo que, ya que son alimentos que forman parte de su alimentación,

se deben tener en cuenta datos que pueden contribuir a que, con el tiempo, los estudiantes disminuyan la ingesta de estas comidas que a futuro podrían ocasionar problemas de diferente índole.

### ¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas?

67 respuestas



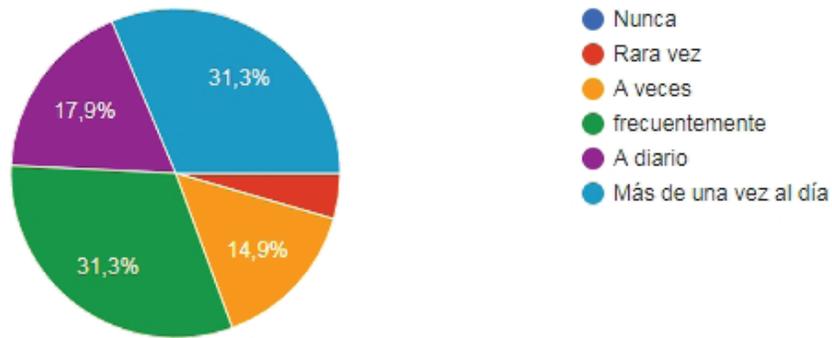
Gráfica 7. Respuestas a la pregunta “¿Con que frecuencia consumes comidas rápidas?”

Al beber agua, la concentración de minerales en sangre vuelve a la normalidad, nos rehidratamos y desaparece la sed. En la pregunta “¿Con qué frecuencia consumes agua?” (véase la gráfica 8), es importante que la mayoría de estudiantes consumen agua con frecuencia, ya que desde temprana edad están creando un hábito indispensable para su vida alimentaria en general.

Mantener una buena hidratación permite que los niños desarrollen funciones fisiológicas saludables para el organismo que son indispensables no solo para la salud, sino para mejorar diferentes procesos cognitivos que serán parte fundamental de los niños y adolescentes (ICBF, 2020).

### ¿Con qué frecuencia consumes agua?

67 respuestas

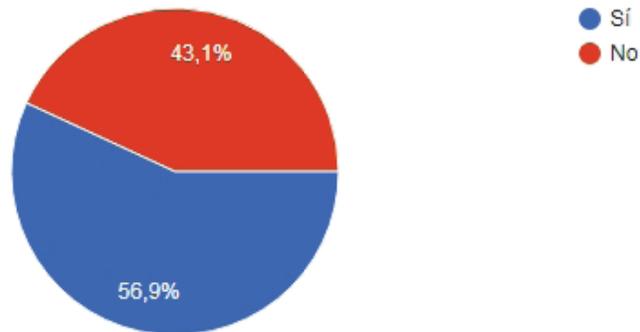


Gráfica 8. Respuestas a la pregunta “¿Con qué frecuencia consumes agua?”

Al responder la pregunta “¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?” (véase la gráfica 9), la mayoría de estudiantes mencionaron la diferencia entre estos dos conceptos; sin embargo, aún existen estudiantes que no tienen clara la terminología y por tanto el significado de cada proceso. En este punto, es importante poder abordar desde la academia elementos que los estudiantes manejan a diario y que les puedan ser útiles en su cotidianidad.

### ¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

58 respuestas



Gráfica 9. Respuestas a la pregunta “¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?”

## Fase 2

Durante una sesión de clase, se dan a conocer a los estudiantes los resultados obtenidos de la encuesta con el fin de tener un panorama general acerca de las prácticas de alimentación que se estaban llevando a cabo dentro de la jornada escolar. El ejercicio pretendía que los niños evaluaran sus hábitos alimentarios, la conceptualización que tienen con respecto a la alimentación y la nutrición, así como indagar si para ellos existe alguna relación entre la alimentación y el rendimiento escolar.

Durante la plenaria se discute con los estudiantes la importancia de diferentes prácticas que se llevan a cabo en la cotidianidad, pero que a su vez no son objeto de reflexión. Uno de los temas que se abordaron durante la sesión tiene que ver con las prácticas que se llevan a cabo en la institución, como la falta de control que hay con los alimentos que se encuentran dentro de las máquinas dispensadoras ya que en su mayoría son golosinas. Los estudiantes reconocen que el consumo de estos alimentos no se hace de forma responsable, sino que la ingesta de azúcar disminuye la saciedad y produce que se ingieran en mayor cantidad.

La dinámica de participación hizo que algunos niños manifestaran cómo se sienten al iniciar la jornada o cuáles consideran que son los factores que influyen en su rendimiento, reconociendo entre ellos la importancia del desayuno, del consumo de agua, frutas y verduras ya que de esta manera se evidencia más motivación a la hora de iniciar cada una de sus clases diarias y, por tanto, se mejora el rendimiento y aprendizaje a lo largo de la jornada escolar.

Finalizada la socialización, se procede a observar un video que se titula “Cómo las hormonas influyen en ti y en tu mente”, disponible en la plataforma YouTube. En este, los estudiantes reconocen cuáles son las diferentes hormonas que produce nuestro cuerpo, qué función tienen y si estas influyen en algún aspecto relacionado con el ámbito escolar. La dinámica de la sesión se ajustó teniendo en cuenta las temáticas que los estudiantes habían tratado en el desarrollo de clases anteriores para permitir anclar el conocimiento previo a elementos con los que por lo general no se establece una relación, como el rendimiento escolar.

De manera amplia, los estudiantes identifican durante la sesión cuáles son las diferentes hormonas que actúan en el cuerpo, qué comportamientos desencadenan y cuáles son los alimentos que favorecen su producción. Las hormonas abordadas durante la sesión son la dopamina, la serotonina, la melatonina y la adrenalina, que actúan

directamente en el organismo favoreciendo y previniendo una serie de comportamientos que afectan en gran medida el rendimiento escolar de los estudiantes.

## Fase 3

Para concluir con el ejercicio, se desarrolla una encuesta que consta de tres preguntas que permiten evidenciar los resultados obtenidos de las actividades realizadas con anterioridad con respecto a las temáticas de hábitos alimentarios, rendimiento escolar, nutrición y sistema endocrino. Así pues, se construye una serie de categorías teniendo en cuenta que las preguntas realizadas son abiertas e incluyen una descripción realizada por cada estudiante según lo cuestionado.

Con el fin de sistematizar los resultados de esta fase, se recurre al establecimiento de diferentes categorías que tienen un poder conceptual puesto que poseen la capacidad de reunir grupos de conceptos o subcategorías. En esta ocasión, las categorías son conceptos derivados de los datos que representan fenómenos y los fenómenos son ideas analíticas pertinentes que emergen de los datos (Romero, 2005).

Dicho lo anterior, las categorías se construyen a partir de las respuestas de los estudiantes; cada una incluye al menos dos opiniones con respecto a factores como la correcta alimentación, las rutinas, el conocimiento del cuerpo y se relacionan aspectos como la energía, la nutrición, el cansancio y la concentración como importantes en los procesos de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

A partir de la pregunta “¿Cómo podrías construir hábitos de vida saludables?” los estudiantes, en sus respuestas, identifican algunos hábitos que podrían implementar en su vida cotidiana teniendo en cuenta las necesidades de cada uno. De esta forma, se obtienen las siguientes categorías:

**Correcta alimentación.** Los estudiantes que se ubican en esta categoría determinan que para construir hábitos de vida saludables es necesario tener una buena alimentación, establecer horarios adecuados para comer y controlar la cantidad de nutrientes que aporta cada alimento.

**11:** Organizando los horarios de comer, consumiendo alimentos que nos proporcionen la cantidad de nutrientes apropiada y teniendo en cuenta nuestras porciones.

**16:** Primero sería paso a paso para lograr obtener el hábito, empezaría a dejar poco a poco los alimentos que no son buenos como la comida chatarra y consumir

más frutas o vegetales depende con cual te sientas más cómodo, también buscaría recetas para mejorar mi variedad alimenticia.

*Establecimiento de rutinas.* Por otra parte, los estudiantes identifican las rutinas como una forma de construir un estilo de vida saludable; así, en sus respuestas explican que estos estilos de vida son posibles por medio de distintos hábitos, como la correcta alimentación, el ejercicio constante, dormir adecuadamente y el alivio del estrés.

**19:** Seguir consumiendo mucha fruta, como *snacks*, de esta forma me sentiré mejor y es un bocadillo simple pero que realmente te hace sentir con más energía. Haciendo más ejercicio, buscando una forma que me resulte más fácil y que pueda llegar a disfrutar, tal vez usando mi música como una especie de alentador o algo así, y me ayuda a evitar el estrés —el cual es también importante evitar—.

**13:** Comiendo bien, de una manera equilibrada, hacer ejercicio de manera habitual, manteniendo un peso saludable, acudir de manera regular al médico y también manteniendo una saludable presión arterial.

*Conocimiento del cuerpo.* Otro pequeño grupo de estudiantes identifica que, para establecer un estilo de vida saludable, primero es necesario conocer el cuerpo, para así determinar los hábitos que se adecuen de mejor manera a sus necesidades y estilos de vida.

**3:** Identificando la clase de hábitos saludables que quiero aplicar, y luego aplicarlos.

**23:** Primero conocer cómo funciona mi cuerpo, saber qué es lo que necesito, planificar e imponer rutinas diarias de ejercicio y alimentación.

La pregunta “¿Cómo influyen los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar?” se formula con la intención de que los estudiantes, desde la construcción de su saber, demuestren la incidencia que tienen los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar y así establezcan relaciones con aspectos de su cotidianidad. Mediante las diferentes respuestas se obtienen las siguientes categorías:

*Energía.* La mayoría de los estudiantes mencionan que uno de los factores más influyentes en el rendimiento escolar con respecto a los hábitos alimentarios tiene que ver con la energía obtenida de ellos, así pues, los estudiantes incluyen en sus respuestas una serie de elementos que dan cuenta de lo abordado durante las sesiones.

**11:** Estos nos producen la energía y los nutrientes necesarios para que estemos en capacidad de realizar nuestras actividades escolares con la mejor disposición y salud posible, lo que favorece nuestro rendimiento.

**19:** En la energía o actitud que tenemos para realizar las actividades, me refiero a la disposición, si te sientes hambriento y estresado se te hará más difícil las diferentes tareas que necesites, ni siquiera solo en la escuela, en general en tu vida diaria el tener una mala alimentación te hace sentir mal sin ganas de hacer lo que necesites.

*Concentración.* Por otro lado, un grupo de estudiantes relaciona la concentración como un elemento influyente en el rendimiento escolar. Esto es importante, teniendo en cuenta que forma parte de un factor académico del que los estudiantes hacen uso en su cotidianidad y uno de los muchos que influyen en su rendimiento.

**13:** Una mala alimentación que traigan consecuencias como: bajo rendimiento académico, disminución en la atención, distracción escolar, dificultades para comunicarse, razonar analíticamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

**15:** Influye mucho, ya que dependiendo de cómo nos cuidemos dependiendo de nuestro rendimiento escolar, ya que si no nos cuidamos bien o no nos alimentamos bien podemos desconcentrarnos en las clases, podemos dormir en la clase y no queremos perder el año debido a eso es por eso que si mantenemos una vida saludable con una buena alimentación y energía nos irá mejor.

*Cansancio.* Este es un elemento con el que los estudiantes relacionan su rendimiento escolar, teniendo en cuenta lo tratado durante las sesiones acerca de la nutrición y la influencia que tiene el sistema endocrino para favorecer ciertos comportamientos que forman parte del diario vivir de los niños. En este sentido, los estudiantes reconocen la influencia de estos elementos como factores importantes en el desarrollo de sus habilidades académicas e identifican en qué medida la alimentación influye o no en estas.

**5:** Un mal hábito alimenticio podría producir sueño en clase o cansancio.

**24:** Si no tienes energía o tienes bastante sueño durante la jornada académica eso podría bajar tu desempeño, es necesario mantener una dieta sana para evitar eso.

**Nutrición.** Finalmente, pero no menos importante, se encuentran los estudiantes que relacionan el rendimiento escolar y los hábitos alimentarios con el efecto que produce la nutrición en el cuerpo. Se dan discusiones acerca de la falta de vitaminas y nutrientes que requiere el organismo para su correcto funcionamiento y, en este caso, para el desarrollo de habilidades intelectuales y cerebrales.

**21:** Influyen en que, si no se come de manera adecuada o con las cantidades necesarias, podríamos tener un bajo rendimiento por lo que el cuerpo recibe muchas o muy pocas vitaminas y otras cosas que el cuerpo debería tener.

**23:** La nutrición del cuerpo juega un papel muy importante a la hora de estudiar debido a que ciertos alimentos proporcionan hormonas que permiten un buen rendimiento en el organismo.

Finalmente, como actividad de conclusión, se desarrolla una socialización en la cual los estudiantes expresan sus sentires acerca de los diferentes ejercicios planteados para abordar la temática del proyecto. De manera general, mencionan que se abordaron y relacionaron elementos con los que no se encontraban muy familiarizados, pero evidencian la pertinencia del ejercicio al tratarse de contenidos abordados antes con los docentes titulares durante las clases de biología. Además, los niños mencionan que ya que se encuentran en la etapa escolar es importante tener en cuenta los elementos que influyen en su rendimiento académico, ya que la mayoría de ellos se proyectan en un futuro estudiando una carrera universitaria. Por esta razón, se deben incluir dentro del estilo de vida hábitos de alimentación que favorezcan el rendimiento en cada uno de estos espacios de aprendizaje.

## Conclusiones

De acuerdo con los objetivos previstos para esta investigación, la problematización de los hábitos alimentarios con relación al rendimiento escolar permitió transitar por miradas que han situado unas lógicas en cuanto a las prácticas y vivencias de los estudiantes. Así, fue posible evidenciar diferentes hábitos y la manera como estos influyen en la vida escolar de los sujetos. Se propició un intercambio de experiencias, así como una discusión en torno a lo que los alumnos reconocen como buenas y malas prácticas de alimentación.

En ese sentido, la identificación de los hábitos fue un momento importante ya que suscitó el autoanálisis de las prácticas de alimentación dentro y fuera de la institución; esto permitió que se logran vincular elementos

que influyen en el rendimiento escolar de los estudiantes. Ampliar el panorama les permite a los estudiantes y maestros situar al alumno como un sujeto de experiencias dinámico y que se ve afectado por las dinámicas diarias; en este caso, una práctica que es necesaria pero que en muy pocas ocasiones se lleva a cabo de manera consciente y que afecta en gran medida los procesos académicos.

Así pues, a partir de la identificación de los hábitos, y por ende la problematización, fue posible promover, mediante la relación de elementos de la academia, como las hormonas, la adquisición de buenos hábitos alimentarios. El ejercicio abrió espacios en donde los estudiantes manifestaron que en diferentes ocasiones se desconoce la influencia de la alimentación en los procesos escolares, es así como desde la enseñanza de la biología se pueden abrir espacios que trasciendan de lo conceptual y que permitan una reflexión mediante las prácticas cotidianas de los estudiantes.

Por otro lado, mediante la aproximación teórica acerca de temáticas biológicas como nutrición, sistema endocrino y hormonas, se logra problematizar la incidencia que tienen los aportes de ciertos alimentos a comportamientos asociados al rendimiento escolar, como la concentración, el sueño y la memoria, entre otros. Los estudiantes, con ayuda del maestro titular, reconocieron los alimentos que favorecen la producción de hormonas importantes para el desarrollo de habilidades educativas; esto les permitió evaluar y considerar incluir dentro de su dieta estos alimentos, teniendo en cuenta que sus componentes son esenciales para optimizar y mejorar su rendimiento durante la jornada escolar y, en general, durante la vida académica.

Teniendo presente la información con la que contaban los estudiantes acerca de los aportes que tiene la alimentación en comportamientos asociados al rendimiento escolar, es posible promover de manera indirecta en los niños el consumo de alimentos que benefician la producción de hormonas importantes para el desarrollo de habilidades académicas. En este punto, vale la pena mencionar que son los estudiantes quienes comentan que no se alimentan de una manera adecuada por diferentes factores; además, reconocen que la alimentación y el rendimiento escolar son elementos que pocas veces se relacionan, pero que tienen aspectos importantes para tener en cuenta a la hora de alimentarse.

Finalmente, en cuanto al ejercicio docente, es importante reconocer el valor que tiene incluir en los discursos y reflexiones elementos que devienen de la cotidianidad de los estudiantes ya que en muchas ocasiones se

encuentran directamente relacionados con la manera como los alumnos perciben la clase y, por ende, con el éxito o fracaso de esta. En cuanto a las dinámicas que surgen de los malos hábitos alimentarios, es evidente cómo afectan de manera directa los procesos académicos de los estudiantes en aspectos como la falta de atención, el cansancio, etc., que pueden desencadenar situaciones de frustración en los alumnos.

En un futuro sería importante, además de que los estudiantes sean conscientes de su alimentación, tener control de los alimentos a los cuales tienen acceso dentro de la institución ya que —como se menciona en apartados anteriores,—son de fácil acceso y algunos de ellos de bajo aporte nutricional para los niños, quienes se encuentran en una de las etapas más cruciales de crecimiento y desarrollo. Además, se debe considerar el abordaje de estas temáticas en espacios académicos teniendo en cuenta las relaciones establecidas y la influencia de estos factores en la vida de los alumnos; de esta manera, pueden poner en práctica los elementos conceptuales propios de la academia.

## Referencias

- Alarcón, A. (2019). ¿Por qué el desayuno es la comida más importante del día? *La Tercera*.
- Caraballo, M. (2016). *¿Existe una disociación entre la conceptualización de comer y alimentarse? Aportes desde la teoría de las representaciones sociales*. [Tesis de grado, Universidad de la República, Uruguay].
- Colegio Cafam, C. (2017). *Proyecto Educativo Institucional*. <https://www.portalcolegio.com/micolegio.php>
- Colegio Cafam. (2019). *Minuta de almuerzos*.
- Giménez, J. (2010). *El cuaderno de campo*. [https://www.academia.edu/31892602/EL\\_cuaderno\\_de\\_campo](https://www.academia.edu/31892602/EL_cuaderno_de_campo)
- Gutiérrez, B. (1995). Causas del bajo rendimiento escolar origina un alto nivel de deserción escolar y habilidades para estudiar ayudan a mejorar el rendimiento escolar. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2020). *El agua, un aliado para el desarrollo de la niñez*. <https://www.icbf.gov.co/ser-papas/importancia-del-agua-en-la-dieta-de-los-ninos#:~:text=En%20pocas%20palabras%3A%20un%20ni%C3%B1o,bebidas%20gaseosas%2C%20azucaradas%20o%20artificiales>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2016). Colombia aprende. *Derechos básicos de aprendizaje*. [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/DBA\\_C.Naturales.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/DBA_C.Naturales.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *ABECÉ: Promoción del consumo de frutas y verduras*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Ginebra.
- Quecedo, R. (2002). Introducción a la metodología de la investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-37.
- Romero, C. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de Investigaciones Cesmag*, 11(11), 113-118.
- Romina, G. (2011). *Hábitos alimentarios en adolescentes de 14 a 16 años*. [Tesis, Universidad Abierta Interamericana].
- Sánchez, R. (2013). *La observación participante como escenario y configuración de la diversidad de significados*. Flacso.
- Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. ARFO.
- Smith, M. L. (1980). Publishing qualitative research. *American Educational Research Journal*, 24(2), 173-183.